

MAF training

Een nieuwe verrassende manier om stress een halt toe te roepen en je aandacht richten op wat je werkelijk graag wilt.



Even stilstaan om vooruit te gaan

- Voel je je geleeft door een volle agenda?
- Kom je niet toe aan je plannen? Lukt het niet je doelen te realiseren?
- Kun je moeilijk je gedachtenstroom stopzetten?
- Laat je kansen aan je voorbij gaan?

Dan is MAF de oplossing voor jou!

MAF is een unieke training om stress te verminderen en je doelen of plannen te realiseren.

Het is een manier om anders te leren omgaan met emoties en gedachten die je zullen prikkelen en verrassen.

Wat

MAF is verrassend, speels en brengt het beste van **Mindfulness**, **ACT** en **Focussen** samen. Door deze krachtige combinatie behaal je in korte tijd maximale resultaten. Je doorloopt in de training zes stappen en gaat aan de slag met praktische oefeningen. Zo leer je bijvoorbeeld ingesleten gedachtenpatronen te doorbreken.

Mindfulness: met aandacht in het hier en nu zijn, op een milde manier en zonder oordeel,

ACT (Acceptance & Commitment Training): Accepteren wat er is, zodat je hier niet onder lijdt maar doet wat je werkelijk graag wilt; waardoor je flexibeler in het leven staat,

Focussen: naar 'binnen gaan', stilstaan en luisteren naar signalen van je lichaam, waarmee je positieve veranderingen op gang brengt.



Voor wie

De MAF training is voor iedereen die anders wil leren omgaan met stress zodat je weer toekomt aan die dingen die voor jou belangrijk zijn.

Resultaat

Je leert je vaardigheden te verbeteren in plaats van klachten te bestrijden. Wanneer je weet hoe dit werkt, kun je je werkzaamheden met meer aandacht en rust uitvoeren. Je beter richten op die dingen die voor jou belangrijk zijn.

Zo ervaar je zelf hoe je anders om kunt gaan met stress.

De MAF training kent verschillende mogelijkheden

Workshop MAF van één dagdeel

Een interactieve workshop voor bedrijven waarbij je aan de slag gaat met MAF oefeningen. Je ontvangt handvatten om anders om te gaan met stress waardoor je beter in staat bent om je doelen en plannen te realiseren.

MAF Training van vier bijeenkomsten

Een ervaringsgerichte, praktische training waarin je alle zes stappen van MAF ervaart. We gaan op een verrassende en speelse manier aan de slag met Mindfulness, Act en Focus oefeningen. Met deze krachtige combinatie leer je anders omgaan met stress en behaal je in korte tijd maximale resultaten.



Leven met lef

Leven met lef is een verdiepingsmodule van de MAF training. Het is een training voor iedereen die stil wil staan bij dromen en verlangen en het lef heeft dit te onderzoeken en hiermee aan de slag te gaan. Wat houdt je tegen om met bezieling datgene te doen wat dicht bij je hart ligt.

Benieuwd geworden?

De MAF training wordt in company gegeven aan bedrijven. Daarnaast zijn er MAF trainingen met open inschrijving. Kijk op mijander.nl voor meer informatie en data, bel naar 06 - 10 32 52 12 of stuur een mail naar info@mijander.nl.



Marja Steegenga eigenaar van Mijander en ontwikkelaar van de MAF, is trainer en counselor op het gebied van persoonlijke- & loopbaanontwikkeling. Ze is opgeleid bij Seetruie als Mindfulness en ACT trainer en heeft meerdere trainingen en de masterclass focussen gedaan bij Rene Maas, een van de grondleggers van Focussen in Nederland.



Mijander

Coacht medewerkers in hun persoonlijke- of loopbaanontwikkeling en geeft trainingen gericht op stresspreventie. Dit voorkomt veel ziekteverzuim en vergroot de inzetbaarheid en het werkplezier van medewerkers.

